

千葉県歯科医師会会長賞

千葉金メダル弁当



調理時間

6品目で53分

839Kcal 食塩相当量 3.8g

ポイント

※千葉県の全国生産量トップ（金メダル）の食材であるピーナッツ、枝豆、ほうれん草を使用しました。焼きおにぎりにすることで噛みごたえをアップしました。また、色々な食感の料理を用いることで、自分の歯でよく噛んで食べることの楽しさを、伝えられるお弁当にしました。手間がかからず簡単に作ることができます。

ピーナッツ味噌の焼きおにぎり

材料：精白米 150g / ピーナッツ 10g / A [味噌 大さじ1 / すり白ごま 大さじ1 / 砂糖 大さじ1 / しょう油 大さじ1/2 / みりん 大さじ1/2]

- ① 米を研ぎ、炊飯器で炊いておく。
- ② ピーナッツは細かく刻む。材料Aを全て耐熱ボウルに入れて混ぜ、電子レンジで20秒温めてからピーナッツを加えてピーナッツ味噌だれをつくる。
- ③ ①のご飯を平たく丸くにぎって串をさす。
- ④ 魚焼きグリルまたはオーブントースターで③を焼き、②のピーナッツ味噌だれを片面だけのせる。

簡単！！枝豆入りつくね

材料：豚ひき肉 140g / 枝豆 25g / しょう油 小さじ2 / 酒 小さじ1 / 片栗粉 小さじ1 / 塩 0.4g / 油 大さじ2

- ① 小さめのポリ袋にひき肉としょう油、酒を入れてよくもみ混ぜる。
- ② 片栗粉と枝豆を加えて混ぜる。
- ③ ポリ袋の片側に肉をよせて端をハサミで切って、油をひいたフライパンに落とす。
- ④ 平らに形を整えながら両面焼いて火を通す。

チーズ卵焼き

材料：卵 2個 / スライスチーズ 1枚 / 砂糖 6g / 塩 1g / 油 小さじ2

- ① ボウルに卵、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 油をひいた卵焼き器に①を流し入れ、半熟状になったら奥にチーズをのせて手前側から折りたたむように巻いていく。
- ③ 粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。

ほうれん草のおかかマヨネーズ

材料：ほうれん草 1/2束 (150g) / A [かつお節 1g / しょう油 小さじ1/2 / マヨネーズ 小さじ2]

- ① ほうれん草をサッとゆでて冷水にとり、水気をしぼってから5cmの長さに切る。
- ② ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせてから、ほうれん草を加えてあえる。

ミニトマト

材料：ミニトマト 4つ (60g) ① 洗って飾る。

牛乳寒天

材料：牛乳 100ml / 水 100ml / 粉寒天 2g / 砂糖 14g / みかん(缶) 55g

- ① 鍋に水を入れて、その中に粉寒天と砂糖を加えて弱火で煮て、沸騰したらさらに2分煮詰めて火を止める。
- ② ①の中に牛乳を入れる。
- ③ 容器にみかんを並べてから②を流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で流し固める